

MØTA SEINAST KL. 12.15. SKRÚÐGONGAN BYRJAR KL. 12.30 STUNDISLIGA. HERI ZISKA HEVUR ORÐIÐ

Sunnudagur 1. september

Kl./grein	Spurtur	Langspurtur	Longdarlop	Trístøkk	Kúlustoyt
13.00	Ge 8-9 60m fin			Ge 16-19	Dr 12-19
13.05				2	2
13.10	Dr 8-9 60m fin.			4	2
13.15	Ge 10-11 60m fin				1
13.20					1
13.25	Dr 10-11 60m fin				
13.30	Ge 12-13 80m fin				
13.35				Dr 16-19	Ge 8-11
13.40	Dr 12-13 80m fin			1	4
13.45	Ge 14-15 100m fin			1	3
13.50					
13.55	Dr 14-15 100m fin				Dr 8-9 (7)
14.00	Ge 16-19 100m fin		Ge 12-13 (5)		
14.05					
14.10	Dr 16-19 100m fin				
14.15					Dr 10-11 (3)
14.20					
14.25		Ge 8-9 400m	Ge 14-15 (4)		
14.30		Dr 8-9 400m			Ge 16-19
14.35					2
14.40		Ge 10-11 300m			5
14.45		Ge 10-11 300m	Dr 14-15 (3)		
14.50					
14.55		Dr 10-11 300m			
15.00		Ge 12-13 300m			
15.05					
15.10		Ge 14-15 300m			
15.15		Dr 12-15 300m			Ge 12-13 (5)
15.20					
15.25		Ge 16-17 400m			
15.30		Dr 18-19 400m			
15.35					Ge 14-15 (3)
15.40	8-9 4x200 mix				
15.45					
15.50	10-11 4x200 mix				
15.55					
16.00	12-13 4x200 mix				
16.05					
16.10	Dr 14-19 1.000m boðrenning				
16.15					
16.20	Ge 14-19 1.000m boðrenning				

**Reglur fyri boðrenningarnar**

Yngri rennarar kunnu hjálpa eldri liðum undir hesum treytum

- bert tveir rennarar á einum liðið kunnu vera frá yngri árgangi
- tað ber einans til at rykkja ein aldursbólki upp
- eingin rennari kann renna fleiri enn tvær boðrenningar sama dag
- eldri rennarar kunnu aldrin renna í yngri bólki